

グリルでこんがり野菜たっぷり朝ごはん

所用時間
40分

コンセプト（200文字以内）

グリルを活用した朝ごはんです。鯛や野菜をグリルでこんがり焼き、香ばしい香りで満たされた朝ごはんを完成させました。グリルで焼くことで鯛は香ばしく焼き上がり、野菜はうま味が濃くなります。グリルに入れるだけなので手間を省き簡単に調理できます。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	こんがり鯛飯	
材料（2人分）	分量	
ご飯	1合	1. 米を洗い浸漬する。 2. 鯛は塩を振り少し置き出た水分を取る。（臭みを抜く） 3. 分量の水、塩を入れてガスコンロで炊く。 4. 炊き終わればグリルで焼いた鯛をほぐし（皮は刻む）ブロッコリーは刻みごはん混ぜる。 5. 塩としょうゆで味を調えおにぎりに成形する。
鯛	切り身1切れ80g	
ブロッコリー	80g	
塩	少々	
しょうゆ	少々	
水	225ml	鯛とブロッコリーはグリルで焼きます（下に記入しています）

料理名	グリル野菜のスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
ミニトマト	120g	1. ミニトマトは半分に切り、アスパラガスは筋が残らないようにピーラーでむく 2. たまねぎは一口大に切り、ブロッコリーは小さめの房に分ける。 3. グリルにアルミホイルをしきスライスしたニンニクの上に鯛（塩をふり臭みを抜いたもの）を置き1、2の野菜を周りに並べる。 4. 全体に軽く塩をふりオリーブオイルを回しかける。 5. アルミホイルをかぶせ15分ほどやく。 6. 鍋に水300mlとコンソメを入れて沸騰させる。 7. 器に野菜と鯛を盛り付け、その上からコンソメスープをかける。
アスパラガス	15g	
たまねぎ	100g	
ニンニク	少々	
コンソメ	2g	
オリーブオイル	10ml	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
ブロッコリー	40g	
水	300ml	
鯛	140g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎たまねぎ（大阪府産）◎ブロッコリー（京都府産）

有機農産物等の写真（使用した食材が分かる写真）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

野菜はグリルに合う野菜を選びました。グリルで調理することで野菜の水分が蒸発しうま味、甘味などが濃くなります。カットしてグリルに入れるだけなので火加減の調整がいらず、簡単に調理できます。また鯛は米と一緒に炊くよりグリルで焼くことで香ばしくいただけます。こんがり焼けた皮もカットし、おにぎりに混ぜ込みました。

大学名	相愛大学
チーム名	相愛大学天才料理人